

image not found or type unknown



Autoestima para Dummies

S. Renee Smith, Vivian Harte

Fecha de publicación:
09/10/2018

Cree en ti y comienza a lograr tus objetivos

Sello Editorial:
Para Dummies

¿Piensas que ya va siendo hora de tener un poco más de autoestima? No eres el único. Es el momento de conocer a ese crítico que llevas dentro, descubrir como tu forma de pensar condiciona tu autoestima y darte cuenta de la imagen distorsionada que tienes de ti mismo. Haz las paces con el perfeccionista que llevas dentro, gestiona esa voz interior tan negativa y comienza a cuidarte para ser feliz. Así podrás conocer las ventajas de tener un buen nivel de autoestima y aprender a derribar esas barreras internas que te impiden tener éxito en tus relaciones personales y profesionales.

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Escrito por dos expertas en la materia y repleto de consejos prácticos y accesibles, *Autoestima para Dummies* te ofrece un método directo e innovador que te ayudará a identificar las causas de la baja autoestima, cambiar tu forma de pensar y actuar con mucha más confianza.

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

S. Renee Smith

S. Renee Smith es una reconocida experta en autoestima y marca personal, conferenciante, escritora y colaboradora de distintos medios de comunicación.

Vivian Harte

Vivian Harte es profesora de competencias asertivas y presentadora de programas de radio y televisión en Estados Unidos.